



Regionalstelle Bielefeld der Milton-Erickson-Gesellschaft für Klinische Hypnose e.V.

**Dipl.-Psych. Ghita Benaguid**

[,ri:ta bena'gi:d]

Niedernstr. 26 • 33602 Bielefeld  
fon 0521-560 87 11  
fax 0521-560 87 12

info@meg-bielefeld.de  
www.meg-bielefeld.de

## C-SEMINAR\_Anwendungsseminar

2-Tage (16 USTD) PTK Fortbildungspunkte: beantragt 20

Freitag **14. November 2025** | 14.00 – 21.00 Uhr  
Samstag **15. November 2025** | 9.00 – 16.00 Uhr



## C- Hypnose für Aufgeweckte. Hypnotherapie bei Schlafstörungen

■ Dr. med. Heinz-Wilhelm Gößling

Schlafprobleme sind ein Schlüsselsymptom der drei häufigsten psychischen Störungen Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen. Unabhängig davon treten Schlafstörungen – in den letzten Jahren stark zunehmend - auch als eigenständiges Krankheitsbild in Form der »primären« Insomnie auf. Diese gehört in Europa mit einer Jahresprävalenz von 7 bis 10% ebenfalls zu den häufigsten psychischen Problemen überhaupt. Unbehandelt drohen schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Immunschwäche, Bluthochdruck, Diabetes oder mentale Einbußen.

Im Seminar werden Hypnosestrategien und Trancetechniken vermittelt, die sich in der Behandlung von Schlafstörungen als besonders effektiv erwiesen haben, auch im Hinblick auf ein diagnoseübergreifendes Therapiekonzept. Demonstriert wird u.a. ein innovativer Behandlungsansatz zur »Trance«formation schlafverhindernder Grübelgedanken. Nächtliches Grübeln und negatives Gedankenkreisen stellen eine Negativ-Trance dar. Diese ist einerseits Schlüsselphänomen des insomnischen Teufelskreises, andererseits bietet sie Zugang zum unterbewusst schlummernden »Störungswissen«, welches für den Patienten nutzbar gemacht werden kann.

Eingebettet in das vorgestellte Behandlungskonzept ist Grundlagenwissen aus der organischen Schlafforschung, der Stressmedizin, der Chronobiologie und der Neuropsychophysiologie. Bei »Aufgeweckten« wird dieses Wissen über indirekte Suggestionen, über Metaphern und schlafspezifische Geschichten beiläufig eingestreut, um die Psychologie des Schlafenkönnens mit der Biologie des erholsamen Schlafs auf heilsame Weise zu verknüpfen.





## C-SEMINAR\_ Anwendungsseminar

Folgende **Themen** werden inhaltlich und in Übungen behandelt:

- **Biologie und Psychologie des erholsamen Schlafs**
- **Selbsthypnose als mentale Einschlaf- bzw. Wiedereinschlaftechnik**
- **Visualisierung des Schlafens (über Mondmetapher) mit zielprojektiver Zeitprogression**
- **Psychophysiologie und Therapie des chronifizierten Stresssyndroms (»Burnout«) infolge eines länger anhaltenden Schlafdefizits**
- **»Trance«formation schlafverhindernder Grübelgedanken**
- **Arbeit mit direkten und indirekten, »elementaren« Metaphern**
- **Einflechten von schlafspezifischen Geschichten und schlafförderlichen Suggestionen**

### Literatur

- Hypnose für Aufgeweckte – Hypnotherapie bei Schlafstörungen, Carl Auer Verlag 2023 (3. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage)
- Besser schlafen mit Selbsthypnose – Das Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte. Carl Auer Verlag 2021 (2. Auflage)

**ANMELDUNG** <https://www.meg-bielefeld.de/termine/termine-c-seminare/>

Die Kosten für das Anwendungsseminar in Klinischer Hypnose betragen 360,- € (320,- € für MEG-Mitglieder) pro Seminar. Sie sind bis spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn zu überweisen. Die Bankverbindung wird mit der Anmeldebestätigung per E-Mail zugesandt.

Aktuelle Informationen zu den Seminarangeboten [www.meg-bielefeld.de](http://www.meg-bielefeld.de)